VISIT…

Didier Girol
Illustrations de Julien Dufour

Cuisiner sans maman

Avec les P'tits cuistots

ÉDITIONS MULTIMONDES

Cuisiner sans maman

Avec les P'tits cuistots

Du même auteur :
La santé au dessert, (avec la collaboration de Suzanne Beaulieu) Éditions MultiMondes, 2000, 100 p., ISBN 2-89544-009-1-3

Illustrations :
Julien Dufour
Maquette :
Martine Pepin
Réalisation graphique :
Emmanuel Gagnon
Révision linguistique :
Robert Paré

© Éditions MultiMondes 2003
ISBN 2-89544-041-7
Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2003
Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2003

Imprimé au Canada/Printed in Canada

Catalogage avant publication de la Bibliothèque nationale du Canada
Girol, Didier, 1954-
Cuisiner sans maman avec les P'tits cuistots
Pour les jeunes de 10 et plus.
ISBN 2-89544-041-7
1. Cuisine – Ouvrages pour la jeunesse. I. Dufour, Julien. II. Titre.
TX652.5.G57 2003 j641.5'123 C2003-941600-3

Didier Girol
Illustrations de Julien Dufour

Cuisiner sans maman

Avec les P'tits cuistots

ÉDITIONS MULTIMONDES

Éditions MultiMondes
930, rue Pouliot
Sainte-Foy (Québec) G1V 3N9
CANADA
Téléphone : (418) 651-3885
Téléphone sans frais depuis l'Amérique du Nord : 1 800 840-3029
Télécopie : (418) 651-6822
Télécopie sans frais depuis l'Amérique du Nord : 1 888 303-5931
multimondes@multim.com
http://www.multim.com

Distribution en librairie
au Canada
Diffusion Dimedia
539, boulevard Lebeau
Saint-Laurent (Québec) H4N 1S2
CANADA
Téléphone : (514) 336-3941
Télécopie : (514) 331-3916
general@dimedia.qc.ca

Distribution en France
Librairie du Québec
30, rue Gay-Lussac
75005 Paris
FRANCE
Téléphone : 01 43 54 49 02
Télécopie : 01 43 54 39 15
liquebec@noos.fr

Distribution en Belgique
Librairie Océan
Avenue de Tervuren 139
B-1150 Bruxelles
BELGIQUE
Téléphone : +32 2 732.35.32
Télécopie : +32 2 732.42.74
g.i.a@wol.be

Distribution en Suisse
SERVIDIS SA
Rue de l'Etraz, 2
CH-1027 LONAY
SUISSE
Téléphone : (021) 803 26 26
Télécopie : (021) 803 26 29
pgavillet@servidis.ch
http://www.servidis.ch

Les Éditions MultiMondes reconnaissent l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour leurs activités d'édition. Elles remercient la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son aide à l'édition et à la promotion.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC.

À mon épouse, Dominique,
et à nos quatre merveilleux petits-fils :
Bérenger, Andrea, Jonat et Thomas,
le petit dernier de la lignée !

Remerciements

Ma reconnaissance va d'abord à Maryse Villeneuve, notre marraine, qui œuvre elle aussi dans ce beau métier de cuisinier, pour son aide dans la sélection des enfants qui m'accompagnent et pour l'organisation des essais des recettes. Un apport précieux.

En deuxième lieu, je remercie les enfants, qui ont aidé « les P'tits cuistots » dans cette aventure : Sandy Bélanger, Miriam St-Amour, Jacinthe Lefrançois, Jeanne St-Amour, Alex Demers, Cynthia Bélanger, Marc-André Beaulieu, Ludovick Bernard, Dave Lucas, Mélanie Lefebre.

Ma gratitude également va à Lise Morin et Jean-Marc Gagnon des Éditions MultiMondes, pour cette deuxième chance qu'ils m'offrent, de partager ma passion… et en plus avec les enfants. Mille fois merci !

Julien tient aussi à remercier ses parents, ainsi qu'Élise, Mélina, Boo et Boussourir.

Les enfants et la marraine sont habillés par Town & Country

UNIFORMES TOWN & COUNTRY
DEPUIS 1957

Table des matières

C'est qui, le chef Didier? 11
Salut, P'tit cuistot 12
Les conseils de madame Cuillère 13
Quelques conseils pour jeune gastronome 15

SALADES ET ENTRÉES

Champignons farcis. 18
Soupe poireaux pommes de terre. 20
Poires aux crevettes 22
Salade giroloise 24
Tomates farcies au thon 26
Concombres à la crème 28

CASSE-CROÛTE RAPIDE

Pizza express. 32
Omelette bizarre 34
Tomates aux œufs. 36
Tartines croustillantes 38
Sandwichs fraîcheur 40
Croissants au jambon 42

PLATS PRINCIPAUX

Pommes de terre farcies 46
Morue fraîche au poireau et au riz. 48
Blancs de poulet aux champignons et carottes au beurre 50
Côtes de porc et gratin de courgettes. 52
Bœuf haché et haricots verts 54
Escalopes de veau panées et spaghettis 56

DESSERTS

Yogourt glacé aux fraises 60
Tarte aux raisins 62
Crêpes rigolotes 64
Pommes en cage 66
Mousse au chocolat 68
Gâteau zigzag 70

BOISSONS ET PRÉPARATIONS AUX FRUITS

Limonade 74
Raisins givrés 76
Granité à l'orange 78
Boisson à la menthe fraîche 80
Soupe de fruits frais 82
Chocolat chaud 84

Préparer la table 86
Les listes de provisions de monsieur Panier 87
Termes, mesures et équivalences 91

C'est qui, le chef Didier ?

Chers amis et amies,

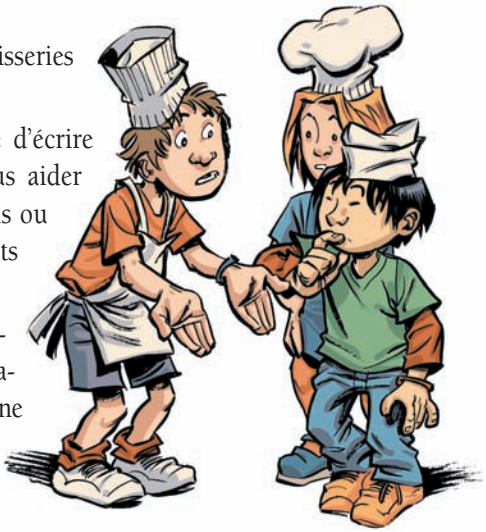
Je suis originaire de la France. J'ai passé ma jeunesse et effectué mon apprentissage en Franche-Comté, à la frontière de la Suisse. J'ai travaillé de nombreuses années dans différentes régions de France et à Paris.

J'ai commencé ma carrière en cuisine en 1968, puis les hasards de la vie m'ont conduit vers la pâtisserie et la chocolaterie. Ce sont des métiers différents, mais complémentaires, et tous les deux font partie de la grande famille de la gastronomie.

De 1976 à 1979, je suis revenu à mes premières amours comme chef cuisinier associé dans un restaurant de Paris, en France.

Depuis neuf ans j'enseigne à l'école hôtelière de Québec (CIAT), au Canada, pour former la relève, des « P'tits cuistots » qui deviendront, je l'espère, les grands chefs de demain.

J'ai aussi publié un livre de recettes de pâtisseries allégées, *La santé au dessert*.



Toutes ces aventures m'ont donné envie d'écrire ce livre de recettes simples, afin de vous aider à préparer vos repas quand vous êtes seuls ou pour vous permettre d'« inviter » vos parents de temps en temps.

Au fil de ces recettes, vous allez faire connaissance avec les « P'tits cuistots ». Les sympathiques personnages de Julien Dufour, un jeune talent de la bande dessinée, vont vous donner des conseils et vous aider à réaliser les recettes.

Ce sera peut-être également l'occasion pour vous de découvrir que vous avez du talent pour faire la cuisine et, pourquoi pas, en faire un jour votre métier.

Je vous souhaite de passer de bons moments, en famille ou avec des amis, en compagnie des « P'tits cuistots », et surtout de vous régaler avec des bons produits et des recettes simples, mises au point spécialement pour vous.

Le chef Didier

Salut, P'tit cuistot !

Si tu lis ces quelques lignes, c'est que tu aimes faire la cuisine ou que tu as envie de découvrir la cuisine. Je te félicite, car s'intéresser à la nourriture, c'est aimer la vie et les bonnes choses.

Tu vas voir que les recettes proposées par « les P'tits cuistots » sont faciles à réaliser. Tu vas t'amuser en apprenant à cuisiner grâce à de très belles illustrations. Les photos, aussi, vont te guider dans la présentation des assiettes et te donner une idée précise du résultat de chaque recette.

« Les P'tits cuistots » te recommandent de lire « **Les conseils de madame Cuillère** » (page 13) avant d'entreprendre tes recettes, ainsi que « **Les listes de provisions de monsieur Panier** (page 87) pour demander à maman ou à papa de t'acheter les produits dont tu auras besoin.

Es-tu prêt ou prête à te lancer dans une aventure gourmande ? N'oublie pas ton tablier ! Et hop ! dans la cuisine !

Si tu aimes vraiment cuisiner, peut-être deviendras-tu un jour, comme moi, un chef avec une grande cuisine, pleine de casseroles et de cuillères, et une grande toque.

Amuse-toi bien et bon appétit !

Aïe aïe aïe ! j'allais oublier… Imagine la surprise de maman quand tu lui diras, à la fête des Mères : « Ce soir, c'est moi qui fais le repas. « Quel magnifique cadeau ce sera et comme elle sera fière de toi ! Mais, chut ! ne lui dis rien maintenant ! Ne lui parle surtout pas de la mousse au chocolat que tu feras au dessert.

Le chef Didier

Les conseils de madame Cuillère

Faire la cuisine est un plaisir mais, si tu n'es pas prudent et si tu ne suis pas les indications, tu risques de te blesser, et ton plaisir peut devenir un cauchemar.

Si tu n'es pas sûr de toi, demande à un adulte de te montrer.

Tout ce que tu cuisineras sera mangé, alors il faut travailler proprement.

- Lave-toi bien les mains avant de commencer et chaque fois que tu touches un nouveau produit.
- Porte des vêtements propres et faciles à laver.
- Mets un tablier et prends un torchon bien propre pour nettoyer.
- Ne sors pas trop à l'avance les produits du réfrigérateur.
- Décongèle les viandes et les poissons dans l'eau froide. Tu peux aussi les sortir la veille et les déposer au réfrigérateur. Mais ne les laisse jamais à la température de la pièce, car des bactéries risquent de se développer et de détériorer le produit.
- Il faut éviter de ranger des produits encore chauds au réfrigérateur.
- Nettoie toujours convenablement la planche à découper quand tu changes de produit.
- Fais attention de toujours bien faire cuire les viandes et les poissons, surtout les viandes hachées.

C'est facile de se blesser dans une cuisine, alors il faut travailler prudemment.

- Sois prudent avec les couteaux et surtout ne les mets pas dans l'évier avec le reste de ta vaisselle utilisée. Lave-les à part.

- Porte toujours des gants isolants pour manipuler des casseroles et des plats chauds.
- Ne remplis pas trop les plats et les casseroles. Tu éviteras que ça déborde.
- Si tu renverses quelque chose par terre, essuie vite pour ne pas glisser.
- Les manches des casseroles doivent toujours êtres tournés vers l'intérieur pour ne pas qu'ils se prennent dans tes vêtements.
- Ne pose pas directement les plats chauds sur la table ou le comptoir. Utilise un dessous-de-plat.
- Éteins le four et les feux de cuisson lorsque tu auras fini de t'en servir.

Pour bien réussir un repas, il faut être organisé. Alors voici quelques recommandations importantes.

- Allume le four un peu à l'avance pour qu'il soit bien chaud avant d'y mettre un plat.
- Prévois une balance de cuisine pour peser les produits, et un verre gradué (tasse à mesurer) pour les liquides.
- Place toujours la grille du four au centre et évite d'ouvrir la porte pendant la cuisson, surtout avec les gâteaux, si les P'tits cuistots ne donnent pas d'indication contraire.
- Lis bien la recette avant de commencer et consulte les fiches de monsieur Panier (page 87) quelques jours avant, pour demander à maman ou à papa de t'acheter les produits dont tu auras besoin.
- Fais la vaisselle au fur et à mesure pour ne pas manquer de matériel et pour laisser la cuisine bien propre à la fin.
- Nettoie bien la cuisine à la fin du repas, pendant que maman prendra un petit café avec papa ; ce sera le cadeau final pour maman !

Quelques conseils pour jeune gastronome

- Toutes les recettes de ce livre sont prévues pour quatre personnes.
- Cuisiner, c'est aussi faire travailler son imagination. Les P'tits cuistots te donnent des proportions pour chaque recette et des ingrédients précis, mais tu peux aussi suivre ton goût et t'amuser un peu. Par contre, en pâtisserie, c'est presque impossible ; là tu dois suivre à la lettre les quantités et te servir d'une balance, si tu veux bien réussir ton gâteau !
- On dit toujours que l'on mange d'abord avec les yeux, alors décore bien tes plats et tes assiettes, mais reste raisonnable. Quand l'assiette est trop remplie, ce n'est pas très beau.
- Utilise de préférence des produits frais. Vérifie les étiquettes afin de t'assurer que les dates de conservation ne sont pas dépassées.
- Si tu veux apprécier vraiment tes plats, bois de l'eau bien fraîche en mangeant. Si tu préfères le lait, prends-le plutôt au dessert.
- Un bon morceau de fromage avec un peu de pain de campagne, c'est la cerise sur le gâteau pour bien terminer un repas.
- N'abuse pas du beurre et sélectionne des huiles de bonne qualité (huile de canola ou, mieux, huile d'olive première pression à froid).
- Les plats froids doivent être servis bien frais et les plats chauds, toujours bien chauds.
- Si tu suis tous ces conseils, eh bien, tu es prêt ou prête pour devenir un P'tit cuistot.

Champignons farcis

Soupe poireaux pommes de terre

Poires aux crevettes

Tomates farcies au thon

Concombres à la crème

SALADES ET ENTRÉES

Salade giroloise

Champignons farcis

Ingrédients

12 gros champignons de Paris
4 branches de persil
4 tranches de jambon
4 c. à soupe de beurre
4 pincées de sel fin
4 pincées d'ail en poudre
4 c. à soupe de gruyère râpé
1 citron pressé
1 belle tomate bien mûre
4 feuilles de laitue

Matériel

1 petit plat à gratin
1 planche à découper
1 petit couteau
2 gants à four (mitaines)
1 cuillère à café
2 petits saladiers

Cuisson

Fais cuire au four pendant environ 15 minutes.

Surveille la cuisson pour que le gruyère ne soit pas trop grillé !

Pour commencer

1. Préchauffe le four à 175 °C (350 °F).
2. Lave bien les champignons et essuie-les avec un papier absorbant.
3. Dépose les champignons dans un saladier avec le jus de citron et mélange bien.
4. Lave et essore les branches de persil ; garde 4 belles feuilles avec un bout de tige pour la décoration.
5. Lave et essore la laitue.

Service

Place trois champignons sur une belle feuille de salade, avec une tranche de tomate et un brin de persil piqué dessus.

Préparation

1. Détache les pieds des champignons et dépose les chapeaux dans le plat à gratin, légèrement beurré à l'aide d'un pinceau et d'un peu de beurre fondu.

2. Hache assez fin les pieds des champignons et coupe le jambon en petits cubes.
Dans le saladier, mélange le tout avec le sel, le persil haché et l'ail.

3. À l'aide d'une cuillère, remplis chaque chapeau de champignon avec la farce.

4. Dépose un peu de gruyère râpé et un peu de beurre sur chaque champignon avant de mettre au four.

Trucs Si tu ne mets pas de jus de citron sur les champignons pendant que tu les prépares, ils vont noircir. C'est l'oxygène de l'air qui, sur la chair coupée du champignon, provoque une oxydation – comme pour les pommes !

Soupe poireaux pommes de terre

Ingrédients

1 gros poireau
4 pommes de terre moyennes
1,5 litre (6 tasses) d'eau environ
1 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de crème fraîche (35 %)
1 c. à soupe de gros sel
1 c. à soupe de bouillon de poulet déshydraté
Un petit bouquet de persil ou de cerfeuil

Matériel

1 casserole
1 planche à découper
1 petit couteau
1 économe
1 grande cuillère en bois
1 louche
1 cuillère à soupe
4 assiettes à soupe
1 soupière

Pour commencer

1. Nettoie le poireau : enlève le feuillage vert foncé et la racine. Coupe-le en deux dans le sens de la longueur et rince-le bien à l'eau froide.
2. Épluche les pommes de terre, lave-les et garde-les dans de l'eau froide (pour ne pas qu'elles noircissent).
3. Lave et essuie bien le persil ou le cerfeuil. Hache-le finement et garde-le au frais.

Cuisson

Quand la soupe commencera à bouillir, baisse le feu et laisse cuire pendant environ 25 minutes. Il faut goûter une pomme de terre pour être sûr que tout est bien cuit.

Si tu préfères, tu peux passer la soupe au robot culinaire avant de la servir.

Service

Verse la soupe dans les assiettes. Ajoute une cuillerée à soupe de crème et une pincée de persil ou de cerfeuil haché.

Préparation

1. Coupe le poireau en lamelles et les pommes de terre en petits cubes.

2. Dans la casserole, fais fondre le beurre et ajoute les légumes. En mélangeant avec la cuillère en bois, fais revenir (cuire à feu doux) cinq minutes.

3. Enlève la casserole du feu et verse de l'eau chaude jusqu'à ce qu'elle recouvre les légumes. Ajoute le bouillon de poulet et sale avec le gros sel (n'hésite pas à goûter).

4. Remets la casserole sur le feu et laisse cuire à feu moyen avec le couvercle. Les légumes doivent être bien tendres.

Trucs C'est une bonne petite soupe, très nourrissante, qui te réchauffera quand les jours seront plus froids – à la rentrée des classes – ou après une matinée de jeux dans la neige. Tu peux la servir avec un beau morceau de pain de campagne et du fromage ou avec quelques petits croûtons que tu feras avec du pain de la veille ou du pain de mie (pain toast) grillé au four et que tu déposeras sur la soupe juste avant de la servir.

Poires aux crevettes

Ingrédients

4 poires pas trop mûres
4 c. à soupe de fromage blanc (frais)
4 c. à soupe de mayonnaise
18 grosses crevettes cuites décortiquées
4 pincées de paprika
Du sel fin
4 belles feuilles de basilic frais
4 petites feuilles de laitue
1 citron
1 clou de girofle
4 pincées de sel
2 petites branches de persil

Matériel

1 casserole
1 petit couteau
1 économe
1 petite passoire
1 petite cuillère
1 planche à découper
1 saladier
1 cuillère en bois

Pour commencer

1. Épluche les poires avec l'économe, coupe-les en deux et enlève les cœurs avec la petite cuillère.
2. Lave et hache fin le persil.
3. Coupe 4 rondelles fines de citron.

Cuisson

Dépose les poires dans la casserole remplie d'eau froide, avec 2 pincées de sel, le clou de girofle et la moitié du citron. Quand l'eau commencera à bouillir, arrête le feu, mets un couvercle sur la casserole et attends 5 minutes.

Égoutte les poires dans la passoire.

Service

Saupoudre légèrement les assiettes de persil haché. Ajoute une rondelle de citron.

Préparation

1. Mélange le fromage blanc avec la mayonnaise, ajoute un peu de sel si nécessaire (goûte).

2. Avec le petit couteau, sur la planche, hache assez fin deux des crevettes et ajoute-les dans la première préparation.

3. Dans chaque assiette, dépose une feuille de laitue et deux demi-poires. Verse une cuillerée à soupe de la préparation sur chaque demi-poire.

4. Saupoudre chaque demi-poire d'une pincée de paprika. Pique une belle crevette et une feuille de basilic au centre.

Trucs Les P'tits cuistots te conseillent d'accompagner maman pour faire les achats, afin d'apprendre à choisir les fruits. Pour cette recette, il te faut des poires pas trop sucrées et pas trop mûres.

Salade giroloise

Ingrédients

1 petite boîte de maïs en grains
1 petite boîte de cœurs de palmiers
1 avocat bien mûr
120 g (½ tasse) de petites crevettes décortiquées, en conserve ou congelées
1 citron
1 c. à soupe de moutarde forte
6 c. à soupe d'huile d'olive
3 pincées de sel fin
2 c. à thé d'estragon frais haché
4 belles feuilles de laitue
4 olives noires

Matériel

1 ouvre-boîtes
1 petit couteau
1 presse-agrumes
1 fourchette
1 petite passoire
1 petite cuillère
1 cuillère à soupe
1 saladier
1 planche à découper
4 belles coupes en verre

Pour commencer

1. À l'aide de la passoire, égoutte les cœurs de palmiers, puis, à l'aide du petit couteau sur la planche, coupe-les en rondelles.
2. Égoutte le maïs en grains et verse-le dans un petit saladier. Ajoute les cœurs de palmiers.
3. Égoutte les crevettes
4. Choisis 4 belles feuilles de laitue et lave-les soigneusement.
5. Lave et essore l'estragon. Conserve 4 belles feuilles et hache fin le restant.

Service

Décore chaque coupe avec une olive et une feuille d'estragon.

Trucs Il faut prévoir quelques jours à l'avance l'achat de ton avocat pour être certain qu'il sera bien mûr quand tu feras ta salade. Tu peux remplacer l'estragon frais par de l'estragon séché.

Préparation

1. Coupe en deux le citron et utilise le presse-agrumes pour en extraire le jus.

2. Coupe en deux chaque avocat en tranchant jusqu'au noyau à l'aide du petit couteau. Puis, de tes deux mains, imprime un mouvement contraire aux deux moitiés pour détacher le fruit du noyau. Ensuite, enlève la peau verte.

3. Coupe les avocats en petits cubes, arrose-les avec la moitié du jus de citron et mélange le tout.

4. Prépare la vinaigrette : dans le fond du saladier, verse une cuillerée de moutarde, ajoute le reste du jus de citron et mélange bien avec la fourchette. Ajoute le sel et l'huile, et finis de mélanger.

5. Verse les rondelles de cœurs de palmiers, les cubes d'avocat, le maïs en grains et les crevettes dans le saladier, mélange avec la vinaigrette et ajoute l'estragon. Mélange bien à l'aide de la fourchette et de la cuillère à soupe.

6. Dépose une feuille de laitue dans le fond de chaque coupe et garnis-les de ta préparation, à l'aide de la cuillère à soupe.

Tomates farcies au thon

Ingrédients

4 tomates moyennes, pas trop mûres
1 petite boîte de thon au naturel (dans l'eau)
1/2 concombre anglais (sans pépins)
1 pomme
1 petite branche de céleri
1 carotte
1 petit bouquet de persil plat
3 pincées de sel fin
8 olives vertes, dénoyautées
4 c. à soupe de mayonnaise toute prête
4 feuilles de laitue

Matériel

1 ouvre-boîtes
1 petit couteau
1 économe
1 fourchette
1 petite passoire
1 petite cuillère
1 cuillère à soupe
1 saladier
1 planche à découper
4 belles petites assiettes

Pour commencer

1. Épluche et coupe la carotte en 4 bâtonnets, dans le sens de la longueur.
2. À l'aide de la passoire, égoutte le thon.
3. Épluche le demi-concombre et la pomme.
4. Coupe le haut de la branche de céleri, garde 4 belles feuilles pour la décoration et lave bien le tout.
5. Nettoie et hache le persil.
6. Lave et égoutte les feuilles de laitue.

Service

Dans le fond de chaque assiette, dépose une feuille de laitue. Sur le côté, garnis avec une branche de céleri, un bâtonnet de carotte et deux olives.

Préparation

1. Coupe le haut de chaque tomate et, avec une cuillère, retire le jus et les pépins. (Tu peux congeler ce que tu retires pour faire une soupe ou une sauce une autre fois.)
Garde les chapeaux.

2. Coupe la pomme en petits cubes, verse un peu de jus de citron dessus (tu te rappelles pourquoi ?) et mélange.

3. Coupe le concombre en petits cubes et la branche de céleri en tranches fines.

4. Dans le saladier, verse la mayonnaise, ajoute tous les ingrédients et le thon, et mélange bien. Sale et goûte. Avec une cuillère, garnis chaque tomate avec le mélange et remets les chapeaux.

Trucs Les P'tits cuistots te conseillent de prendre de la mayonnaise toute prête. Ou encore demande à maman (ou à papa) si elle veut bien t'en préparer de la vraie. C'est bien meilleur, mais c'est difficile à faire pour un P'tit cuistot débutant.

Concombres à la crème

Ingrédients

2 concombres anglais (sans pépins)
4 c. à soupe de crème fraîche (crème sure)
1/2 c. à soupe de moutarde forte
1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
3 c. à soupe d'huile d'olive
4 pincées de sel fin
6 tiges de ciboulette
1 petit bouquet d'estragon frais

Matériel

1 petit couteau
1 économe
1 fourchette
1 cuillère à soupe
1 saladier
1 planche à découper
1 beau saladier pour le service

Pour commencer

1. Sur la planche, à l'aide du petit couteau, coupe finement la ciboulette.
2. Lave l'estragon, détache chaque petite feuille de la tige et hache-les finement.

Service

Dans le saladier, parsème les concombres d'estragon haché.

Préparation

1. Épluche les concombres et coupe-les en rondelles de 2 mm (1/16 de pouce) d'épaisseur.

2. Prépare la vinaigrette : dans le fond du saladier, mélange, à l'aide de la fourchette, la moutarde et le vinaigre. Ajoute l'huile d'olive et mélange bien. Sale et goûte.

3. Verse les rondelles de concombre dans la vinaigrette. Mélange bien.

4. Ajoute la crème, l'estragon et la ciboulette, et goûte à nouveau pour vérifier si c'est assez salé.

Trucs Si tu ne trouve pas d'estragon frais, tu peux le remplacer par une cuillerée à soupe d'estragon séché.

15

Pizza express

Tomates aux œufs

Tartines croustillantes

Sandwichs fraîcheur

Croissants au jambon

CASSE-CROÛTE RAPIDES

Omelette bizarre

Pizza express

Ingrédients

4 tranches épaisses de pain de mie (pain toast)
2 tomates bien mûres
1 petit oignon jaune
4 c. à soupe d'huile d'olive
16 olives noires dénoyautées
4 c. à soupe de gruyère râpé
4 pincées de sel fin
4 pincées d'ail en poudre
4 feuilles de basilic frais
4 pincées d'herbes de Provence
1 petite boîte d'anchois à l'huile (facultatif; tu peux les remplacer par du jambon)
4 feuilles de laitue romaine

Matériel

1 petit couteau
1 cuillère à soupe
1 planche à découper
1 plaque à pâtisserie (à biscuits)
4 petites assiettes

Pour commencer

1. Sur la planche, hache finement l'oignon à l'aide du petit couteau.
2. Détache 4 belles feuilles de la tige de basilic et coupe-les finement.
3. Ouvre la boîte d'anchois ou coupe les cubes de jambon.
4. Lave et essore la salade.
5. Coupe les tomates en rondelles fines.

Cuisson

Fais cuire 10 à 15 minutes dans un four à 180 °C (350 °F) ou à thermostat 4/5.

Service

Étale une feuille de laitue romaine dans chaque assiette, puis dépose une pizza.

Préparation

1. Dépose les quatre tranches de pain sur la plaque à pâtisserie. Arrose chacune d'elles d'une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive.

2. Dispose les tomates sur le pain. Sale légèrement.

3. Mélange l'ail, les herbes de Provence, le basilic, les oignons et le reste de l'huile d'olive. Verse ce mélange sur les tomates. Parsème de gruyère râpé.

4. Dépose trois olives coupées en deux et un filet d'anchois par pizza (ou des cubes de jambon). Mets au four.

Trucs Tu peux préparer le reste de la salade avec une vinaigrette, en accompagnement. Les P'tits cuistots te recommandent d'utiliser de l'huile d'olive extra-vierge, première pression à froid. C'est bien meilleur au goût et pour la santé également. Dans cette recette, il y a des anchois. Tu peux les remplacer par des petits cubes de jambon ou des lamelles de champignons. L'ancienne recette de la pizza comportait toujours des filets d'anchois à l'huile. Alors découvre le goût de ce très bon petit poisson de la Méditerranée. Comme en Italie !

Omelette bizarre

Ingrédients

8 œufs frais
1 pomme verte
50 g de gruyère
4 noix de Grenoble
2 c. à soupe de beurre
5 pincées de sel fin
1 endive
1 tomate
1 c. à soupe d'huile d'olive

Matériel

1 petit couteau
1 cuillère à soupe
1 planche à découper
1 saladier
1 poêle antiadhésive
1 palette en bois
1 beau plat ovale

Pour commencer

1. Casse les noix, enlève la coquille et coupe-les en petits morceaux à l'aide du petit couteau.
2. Coupe le fond de l'endive et détache les feuilles. Lave-les et essore-les bien.
3. Coupe le gruyère en petits cubes.
4. Épluche les pommes et coupe-les en petits cubes.
5. Coupe la tomate en rondelles.

Cuisson

Fais cuire 5 à 10 minutes dans une poêle antiadhésive.

Service

Dépose les feuilles d'endive autour du plat. Installe l'omelette au centre du plat. Décore avec des rondelles de tomates autour de l'omelette. Juste avant de servir, verse un petit filet d'huile d'olive sur les feuilles d'endives et sur les tomates. Sale légèrement.

Trucs Pour une omelette un peu plus sucrée, utilise des pommes rouges.

Préparation

1. Dans la poêle, dépose une cuillerée de beurre. Mets la poêle sur le feu de cuisson réglé à chaleur moyenne. Quand le beurre commencera à bouillir, verse les pommes. Fais-les dorer en mélangeant souvent avec une palette en bois et réserve-les dans une assiette.

2. Casse les œufs dans le saladier et fouette-les avec la fourchette. Verse quatre pincées de sel, les noix hachées, les pommes et les cubes de gruyère. Mélange bien.

3. Nettoie bien la poêle et dépose la deuxième cuillerée de beurre. Augmente la chaleur du feu de cuisson. Quand le beurre commencera à dorer, verse l'omelette d'un seul coup. (Pour ne pas te brûler, mets-toi à l'écart du feu et verse doucement. Ne verse pas de trop haut.)

4. Laisse cuire environ trois minutes puis, avec la palette en bois, plie un côté de l'omelette vers le centre.

5. Tourne la poêle et fait la même chose de l'autre côté. Laisse cuire encore cinq minutes environ, selon ton goût.

6. Apprête ton plat avec les endives et verse l'omelette en la retournant délicatement. Retiens-la avec la palette en bois pour ne pas qu'elle tombe trop vite et se déchire. Finis la décoration.

Tomates aux œufs

Ingrédients

8 œufs frais
2 tomates pas trop mûres
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon rouge
2 gousses d'ail
3 pincées de sel fin
1 pincée de thym
1 petite baguette de pain

Matériel

1 petit couteau
1 cuillère à soupe
1 planche à découper
1 saladier
1 poêle antiadhésive
1 palette en bois
4 assiettes

Pour commencer

1. Coupe la baguette de pain en deux dans le sens de la longueur, puis en deux dans le sens de la largeur.
2. Épluche l'oignon et les gousses d'ail.
3. Coupe l'oignon et 1 gousse d'ail en fines tranches.
4. Coupe les tomates en rondelles de 1 cm (½ pouce) d'épaisseur.

Cuisson

Cuis 5 à 10 minutes dans une poêle antiadhésive.

Service

Dépose un morceau de baguette grillée sur le bord de l'assiette et verse délicatement deux œufs avec des tomates à côté.

Trucs Choisis des œufs très frais. Attention de ne pas percer les jaunes, car le faire soi-même dans son assiette fait partie du plaisir de manger des œufs « sur le plat » !

Préparation

1. Dans la poêle, verse l'huile d'olive. Le feu de cuisson doit être réglé à chaleur moyenne. Quand l'huile commencera à chauffer, verse doucement, à l'écart du feu, les oignons et la gousse d'ail tranchés. Fais cuire doucement, en remuant avec la palette en bois.

2. Quand les oignons seront dorés, ajoute les tomates bien étalées dans la poêle. Verse deux pincées de sel et le thym, et laisse cuire doucement.

3. Coupe la dernière gousse d'ail en deux dans le sens de la longueur. Frotte la mie de chaque morceau de baguette avec cet ail.

4. Dépose-les sur la grille du four réglé à la position « grill » (broil) et laisse dorer – pas trop foncé.

5. Casse les œufs dans le saladier et verse-les délicatement sur les tomates. Sale. Laisse cuire environ sept à huit minutes, selon ton goût.

6. À l'aide de la palette de bois, sépare les œufs deux par deux et verse-les, avec les tomates, dans chaque assiette. Ajoute une tranche de pain grillé. Il faut déguster aussitôt !

Tartines croustillantes

Ingrédients

4 tranches de pain de campagne de 15 mm (½ po) d'épaisseur environ
4 tranches fines de jambon cru (jambon de Parme)
250 g (½ lb) de beurre non salé
1 petit fromage de chèvre frais, à tartiner
4 tranches fines d'emmental
1 laitue scarole frisée
1 citron
3 c. à soupe d'huile d'olive
3 pincées de sel
1 petit bouquet de persil

Matériel

1 petit couteau
1 plaque à pâtisserie (à biscuits)
1 couteau à beurre
1 planche à découper
1 saladier
1 presse-agrumes
4 assiettes

Pour commencer

1. Sors le beurre à l'avance pour qu'il soit mou.
2. Lave et essore bien la salade.
3. Presse le citron.
4. Lave et hache finement le persil.

Cuisson

Fais cuire 8 à 10 minutes dans un four à 180 °C (350 °F), thermostat 4/5.

Service

Dépose une tartine et un peu de salade dans chaque assiette saupoudrée de persil haché.

Préparation

1. Étale le beurre mou, puis le fromage de chèvre sur chaque tartine à l'aide du couteau à beurre.

2. Dépose une tranche de jambon sur chaque tartine, puis une tranche d'emmental.

3. Mets au four et surveille la cuisson. Il ne faut pas que ce soit trop gratiné.

4. Dans le saladier dépose la salade, verse le jus de citron, le sel et l'huile d'olive. Mélange bien. C'est prêt pour le service !

Trucs Les P'tits cuistots te conseillent le jambon de Parme, un jambon cru d'Italie qui est succulent. Mais s'il existe dans ta région une autre spécialité de jambon cru (demande à tes parents), n'hésite pas à l'utiliser. C'est la même chose pour le fromage de chèvre. Il faut simplement un fromage de chèvre que l'on peut tartiner.

Sandwichs fraîcheur

Ingrédients

8 tranches de pain au son de 15 mm (½ po) d'épaisseur environ
1 avocat bien mûr
1 petite boîte de pois chiches au naturel (en conserve dans l'eau)
1 petite échalote grise (échalotte sèche)
1 petite gousse d'ail
2 branches de persil
2 pincées de paprika
1 tomate
8 belles feuilles de laitue
4 bâtonnets de céleri
4 jeunes carottes avec les fanes (feuilles)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 citron
3 pincées de sel

Matériel

1 petit couteau
1 économe
1 couteau à pain
1 cuillère à soupe
1 planche à découper
1 robot culinaire
1 saladier
1 ouvre-boîtes
1 presse-agrumes
1 passoire
4 assiettes

Pour commencer

1. Lave et coupe les 4 bâtonnets de céleri.
2. Égoutte les pois chiches.
3. Épluche et lave les carottes, sans enlever les fanes (pour la décoration).
4. Nettoie et hache finement le persil.
5. Épluche l'échalote et la gousse d'ail.
6. Lave et essore bien la salade.
7. Presse le citron.

Service

Dépose un sandwich et un peu de salade dans chaque assiette. Dépose ensuite un bâtonnet de céleri et une carotte.

Préparation

1. Dans le bol du robot culinaire (demande à un adulte de te montrer comment t'en servir) verse les pois chiches, l'échalote coupée en quatre et la gousse d'ail. Mets en route l'appareil deux minutes. Vérifie si tout est bien réduit en purée.

2. Épluche les avocats, enlève le noyau et ajoute la chair ainsi que le jus de citron dans le bol; ajoute l'huile d'olive, le sel et le paprika. Mélange encore une minute. Goûte pour vérifier l'assaisonnement.

3. Dépose quatre tranches de pain sur ta table, puis une belle feuille de laitue, ensuite répartis ta préparation sur chaque sandwich.

4. Ajoute deux rondelles de tomates, saupoudre de persil haché et finis par une nouvelle feuille de laitue. Referme chaque sandwich avec une tranche de pain. Coupe chaque sandwich en quatre triangles, avant de le mettre dans l'assiette.

Trucs Les pois chiches sont riches en vitamines et en fibres. Comme les lentilles, ce sont des légumineuses. Riches en protéines, elles peuvent remplacer la viande dans les régimes végétariens et sont très bonnes pour la santé. Tu peux remplacer le pain au son par du pain de blé entier, si tu préfères.

Croissants au jambon

Ingrédients

4 croissants
4 tranches de jambon

Pour la béchamel

25 g (1 oz) de beurre
25 g (1 oz) de farine
250 ml (1 tasse) de lait
1 c. à thé de sel
2 pincées de muscade moulue
50 g (2 oz) de gruyère râpé
2 carottes
2 branches de céleri
1 petite laitue

Matériel

1 petit couteau
1 économe
1 couteau à pain
1 cuillère à soupe
1 planche à découper
1 plat à four
1 petite casserole
1 petit fouet souple
1 verre gradué (tasse à mesurer)
4 assiettes

Pour commencer

1. Lave et coupe 8 bâtonnets de céleri.
2. Lave et coupe 8 bâtonnets de carotte.
3. Lave et égoutte la salade.
4. Ouvre en deux les croissants.

Cuisson

Fais cuire 10 à 15 minutes dans un four à 180 °C (350 °F) ou à thermostat 4/5. Il faut que les croissants soient bien gratinés.

Service

Dépose un croissant et un peu de salade dans chaque assiette. Dépose ensuite deux bâtonnets de céleri et deux bâtonnets de carotte (regarde la photo).

Trucs La sauce béchamel peut servir à beaucoup de préparations en cuisine. Par exemple, les endives au jambon ou le gratin de chou-fleur.

Préparation

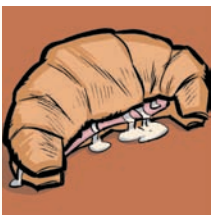
1. Pèse le beurre et la farine avec la balance. Mesure le lait avec le verre gradué. Sois précis !

2. Règle le feu de cuisson à chaleur moyenne. Mets le beurre dans la casserole et fais-le fondre.

3. Quand le beurre sera bien fondu et commencera à bouillir, à l'écart du feu, ajoute la farine et mélange rapidement avec le fouet. Remets sur le feu et laisse cuire une minute en mélangeant bien, pour que ça n'attache pas au fond de la casserole.

4. À l'écart du feu, ajoute progressivement le lait, en remuant constamment avec le fouet. Laisse bouillir une minute, sale, ajoute la muscade et goûte pour vérifier l'assaisonnement.

5. Dépose le fond des croissants dans le plat à four. À l'aide de la cuillère, étale un peu de sauce. Par-dessus, pose une tranche de jambon pliée en deux. Remets un peu de béchamel et referme les croissants.



6. Étale le reste de la béchamel sur chaque croissant et parsème de gruyère râpé. Mets au four et surveille la cuisson.

JILL
'03

Pommes de terre farcies

Blancs de poulet aux champignons et carottes au beurre

Côtes de porc et gratin de courgettes

Bœuf haché et haricots verts

Escalopes de veau panées et spaghettis

PLATS PRINCIPAUX

Morue fraîche au poireau et au riz

Pommes de terre farcies

Ingrédients

4 grosses pommes de terre
200 g (7 oz) de chair à saucisse (porc haché)
100 g (3,5 oz) de bœuf haché
1 oignon jaune moyen
1 gousse d'ail
1 c. à thé de sel
1 petit bouquet de persil
1 œuf
4 c. à thé de beurre
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de vin
1 c. à soupe de moutarde forte
1 salade chicorée scarole

Matériel

1 petit couteau
1 cuillère à café
1 cuillère à soupe
1 fourchette
1 planche à découper
1 saladier
1 plat pour le four
1 palette en bois
1 économe
4 assiettes

Pour commencer

1. Épluche et lave soigneusement les pommes de terre.
2. Épluche et hache finement l'oignon et la gousse d'ail.
3. Lave et hache finement le persil.
4. Lave et égoutte bien la salade.

Cuisson

Fais cuire 40 à 50 minutes dans un four réglé à 180 °C (350 °F) ou à thermostat 4/5.

Vérifie la cuisson en plantant la pointe du petit couteau dans la pomme de terre.

Service

Tout autour de l'assiette, dépose un peu de salade et, au centre, une pomme de terre.

Trucs Tu peux remplacer la chair à saucisse par du veau haché, et le bœuf par un reste de poulet cuit, que tu hacheras au robot.

Préparation

1. À l'aide de la petite cuillère, creuse la pomme de terre, sans la casser, de façon à avoir assez de place pour la farcir. Conserve les quatre petits chapeaux.

2. Dans le saladier, casse l'œuf et bats-le en omelette. Ajoute le sel et le persil.

3. Ajoute les viandes, l'oignon et l'ail, et mélange bien. À l'aide de la cuillère à soupe, garnis les pommes de terre avec la farce, en formant un dôme, et dépose les chapeaux par-dessus.

4. Dépose-les dans le plat, avec un petit morceau de beurre sur chacune et un petit verre d'eau au fond. Mets au four.

5. Dans le saladier, verse la moutarde, le vinaigre, le sel et l'huile, et mélange bien avec la fourchette.

6. Ajoute la salade et mélange bien. Quand les pommes de terre seront cuites, prépare tes assiettes.

Morue fraîche au poireau et au riz

Ingrédients

4 filets de morue fraîche (cabillaud)
200 g (7 oz) de riz long
2 litres (8 tasses) d'eau
1 c. à soupe de gros sel
1 poireau
1 tomate
Du sel fin
1 petit bouquet de persil
4 noix (1 c. à thé) de beurre
60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
1 petit verre de vin blanc sec
1 citron

Matériel

1 petit couteau
1 cuillère à soupe
1 planche à découper
1 sauteuse
1 couvercle
1 casserole
1 passoire
1 palette en bois
1 petit bol
4 assiettes

Pour commencer

1. Lave et hache finement le persil (garde quelques tiges pour la décoration).
2. Coupe la tomate en deux.
3. Coupe 4 belles rondelles de citron.
4. Nettoie le poireau : enlève tout le feuillage vert et la racine. Coupe-le en deux dans le sens de la longueur et lave-le bien à l'eau froide.
5. Sur la planche, tranche finement tout le blanc du poireau.

Cuisson

Fais cuire 20 minutes pour la morue et 15 minutes pour le riz.

Service

Moule le riz dans le petit bol et dépose-le dans l'assiette. À côté, place la morue avec sa garniture de poireau. Décore avec le citron, la tomate et le persil.

Préparation

1. Dans la sauteuse, verse l'huile et ajoute le beurre. Dépose le tout sur un feu moyen. À ébullition, ajoute le poireau et laisse cuire à feu doux sept à huit minutes avec le couvercle.

2. Dépose les filets de morue sur les poireaux et sale légèrement.

3. Ajoute le vin et le persil. Sur le côté, dépose les deux moitiés de tomate. Mets le couvercle et laisse cuire à feu doux vingt minutes environ.

4. Mets l'eau et le gros sel à chauffer. Quand l'eau commencera à bouillir, verse le riz et mélange bien. Laisse cuire à feu moyen quinze minutes.

5. Rince et égoutte le riz. Verse-le dans un plat pour four à micro-ondes et réchauffe-le trois minutes à la puissance maximale.

6. Ajoute une belle noix de beurre, mélange bien et moule chaque portion de riz dans le bol. Retourne-le dans chaque assiette.

Blancs de poulet aux champignons et carottes au beurre

Ingrédients

4 blancs (poitrines) de poulet cru
8 champignons de Paris
1 échalote grise (sèche)
1 petit bouquet d'estragon
12 belles carottes nouvelles
Du beurre
Du sel fin
De l'eau
1 petit bouquet de persil
4 c. à soupe de crème fraîche (35 %)

Matériel

1 petit couteau
1 économe
1 cuillère à soupe
1 planche à découper
2 sauteuses
2 couvercles
1 palette en bois
1 petite assiette
4 assiettes

Pour commencer

1. Lave et hache finement le persil.
2. Lave et égoutte l'estragon. Détache chaque petite feuille et garde-les dans une petite assiette.
3. Épluche et lave les carottes, puis coupe-les en rondelles de 1 cm (1/16 pouce) d'épaisseur environ.
4. Épluche et hache finement l'échalote.
5. Nettoie bien les champignons et coupe-les en fines tranches.

Cuisson

Fais cuire 40 minutes pour le poulet et 30 minutes pour les carottes.

Service

Verse une portion de carottes et dépose un blanc de poulet. Nappe le poulet avec la sauce et les champignons. Décore en plaçant quelques feuilles d'estragon sur le poulet.

Préparation

1. Mets deux noix (2 c. à thé) de beurre dans une sauteuse sur un feu moyen. Quand le beurre commencera à dorer, dépose les blancs de poulet.

2. Fais-les bien dorer, des deux côtés, puis enlève-les et dépose-les dans une assiette.

3. Vérifie s'il faut ajouter un peu de beurre, verse les échalotes et fais-les dorer à feu doux.

4. Ajoute les champignons et dépose les blancs par-dessus. Sale et ajoute l'estragon et un verre d'eau. Mets le couvercle et laisse cuire à feu doux. À la fin de la cuisson, ajoute la crème.

5. Dans l'autre sauteuse, dépose deux noix (2 c. thé) de beurre. Quand le beurre commencera à dorer, verse les carottes.

6. Sale les carottes et laisse cuire cinq minutes en remuant. Ajoute un verre d'eau et mets le couvercle. Ajoute le persil avant de servir.

Côtes de porc et gratin de courgettes

Ingrédients

4 côtes (côtelettes) de porc
4 courgettes
1 œuf
1 petit bouquet de persil
100 ml (4 oz) de crème fraîche (35 %)
100 ml (4 oz) de lait
100 g (4 oz) de gruyère râpé
Du beurre
Du sel fin
2 pincées de noix de muscade
De l'eau

Matériel

1 petit couteau
1 fourchette
1 planche à découper
1 poêle
1 saladier
1 plat à gratin
1 palette en bois
4 assiettes

Avant de commencer

1. Lave et hache finement le persil.
2. Lave et essuie les courgettes.

Cuisson

Fais cuire 20 minutes pour les côtes, et 20 minutes pour le gratin dans un four à 190 °C (375 °F).

Service

Sers une portion de gratin et dépose une côte, arrosée de son jus et saupoudrée de persil haché.

Trucs Si ton gratin est déjà bien doré et que les courgettes ne sont pas assez cuites, couvre le plat avec une feuille de papier d'aluminium et finis la cuisson du gratin. L'aluminium va protéger le gruyère et l'empêcher de noircir. Les courgettes doivent être encore un peu croquantes. C'est meilleur! Si tu n'aimes pas les courgettes, tu peux les remplacer par du brocoli.

Préparation

1. Coupe les courgettes en rondelles de 1 cm (½ po) d'épaisseur et verse-les dans le plat à gratin.

2. Casse l'œuf dans le saladier et fouette-le bien avec la fourchette.

3. Ajoute cinq à six pincées de sel, la muscade, le lait et la crème. Mélange bien le tout.

4. Verse le mélange sur les courgettes. Parsème de gruyère râpé sur toute la surface et mets au four.

5. Mets deux noix de beurre dans la poêle ; quand il commencera à dorer, dépose les côtes, sale et laisse bien dorer.

6. Retourne les côtes, sale et laisse dorer. Ajoute un petit verre d'eau et laisse cuire à feu doux. Retourne les côtes de temps en temps.

Bœuf haché et haricots verts

Ingrédients

4 portions de 150 g (5,5 oz) de bœuf haché
1 kilo (2,25 lb) de haricots verts extra fins
1 petit bouquet de persil
1 gousse d'ail
3 litres d'eau
1 c. à soupe de gros sel de mer
Du beurre
Du sel fin

Matériel

1 petit couteau
1 fourchette
1 planche à découper
1 poêle
1 sauteuse
1 casserole
1 saladier
1 palette en bois
4 assiettes

Pour commencer

1. Lave et hache finement le persil.
2. Épluche les haricots (s'ils sont frais).
3. Épluche et hache finement la gousse d'ail.

Cuisson

Fais cuire 20 minutes pour le bœuf, et 10 minutes environ pour les haricots.

Service

Dépose un beau bouquet de haricots et une portion de bœuf arrosée de son jus.

Préparation

1. Verse l'eau et le gros sel dans la casserole. Quand elle commencera à bouillir, ajoute les haricots et laisse cuire à feu moyen dix minutes environ. Quand ils seront cuits, rince-les avec de l'eau bien froide et égoutte-les.

2. Mets deux noix de beurre dans la poêle ; quand le beurre commencera à dorer, dépose les portions de bœuf, sale et laisse bien dorer.

3. Retourne la viande, sale et laisse dorer. Ajoute un petit verre d'eau et laisse cuire à feu doux. Retourne les portions de bœuf de temps en temps.

4. Mets deux noix de beurre dans la sauteuse. Quand le beurre commencera à fondre, ajoute les haricots, sale, ajoute le persil et l'ail hachés et laisse bien chauffer en remuant.

Trucs Pour conserver aux haricots verts leur belle couleur à la cuisson, il faut les cuire dans beaucoup d'eau vraiment bouillante et éviter de couvrir la casserole durant la cuisson. Quand ils seront cuits, plonge-les dans de l'eau glacée. Le bœuf haché est une viande fragile ; il faut toujours bien la faire cuire.

Escalopes de veau panées et spaghettis

Ingrédients

4 escalopes de veau de lait
200 g (7 oz) de spaghettis
3 tomates
1 gousse d'ail
1 oignon jaune moyen
2 litres (8 tasses) d'eau
200 g (7 oz) de chapelure de pain
100 g (7 oz) de farine
2 œufs
1 pincée de thym sec
1 citron
5 belles feuilles de basilic frais
4 petites branches de persil
2 c. à soupe de gros sel de mer
4 c. à soupe d'huile d'olive
Du beurre
Du sel fin

Matériel

1 petit couteau
1 fourchette
1 planche à découper
1 poêle
1 sauteuse
1 casserole
2 petites assiettes
1 petit saladier
1 palette en bois
4 assiettes

Pour commencer

1. Lave et hache finement le basilic.
2. Épluche et hache finement la gousse d'ail et l'oignon jaune.
3. Lave et égoutte le persil.
4. Coupe 4 belles tranches de citron.
5. Lave et coupe les tomates en petits cubes.

Cuisson

Fais cuire 20 minutes pour les escalopes, et 13 minutes pour les spaghettis.

Service

Mets une portion de spaghettis sur un côté de l'assiette et dépose une escalope, une rondelle de citron et une branche de persil. Tu peux saupoudrer les spaghettis de parmesan râpé, si tu aimes !

Préparation

1. Verse l'eau et le gros sel dans la casserole. Quand l'eau commencera à bouillir, ajoute les spaghettis et laisse cuire à feu doux treize minutes. Vérifie la cuisson. Verse les spaghettis dans de l'eau bien froide et égoutte-les.

2. Bats les œufs en omelette dans le saladier, étale la farine dans une assiette et la chapelure dans l'autre.

3. Passe chaque escalope dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure.

4. Mets deux noix de beurre dans la poêle et, quand le beurre commencera à dorer, dépose les escalopes, sale et laisse bien dorer. Retourne et sale à nouveau. Laisse cuire à feu doux.

5. Dans la sauteuse, verse l'huile, l'ail et l'oignon. Laisse dorer à feu doux. Ajoute les tomates, le sel fin, le thym, un petit verre d'eau et laisse cuire dix minutes.

6. Quand la sauce sera prête, verse les spaghettis et réchauffe-les en remuant. Ajoute le basilic, mélange bien et prépare les assiettes.

Tarte aux raisins

Crêpes rigolotes

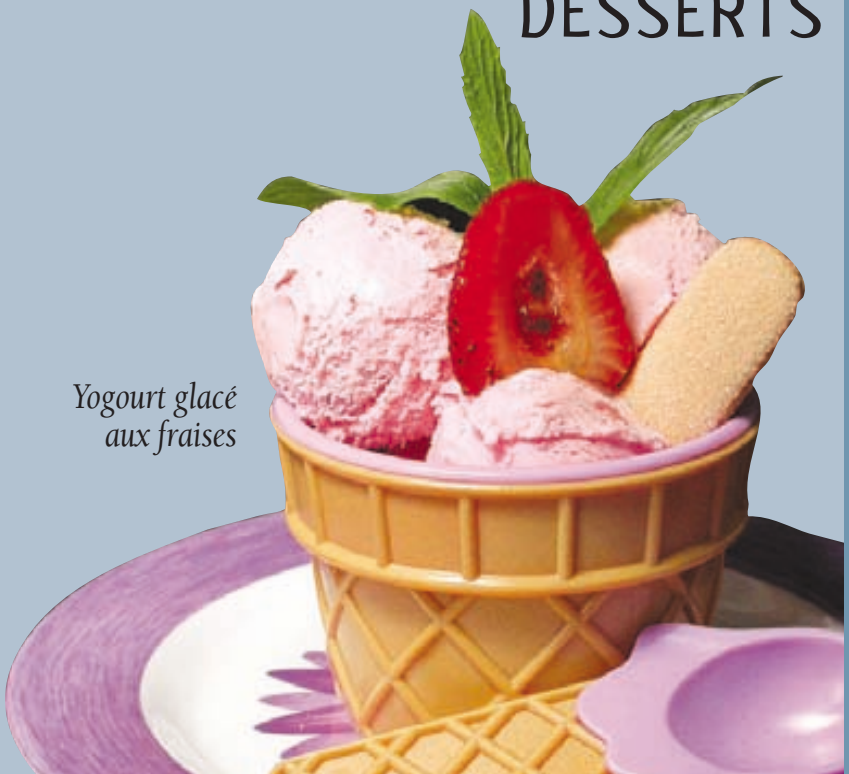
Pommes en cage

Mousse au chocolat

Gâteau zigzag

DESSERTS

Yogourt glacé aux fraises



Yogourt glacé aux fraises

Ingrédients

300 g (11 oz) de fraises bien mûres
200 g (7 oz) de yaourt (yogourt) nature
100 g (3,5 oz) de miel
4 fraises (pour la présentation)
1 petit bouquet de menthe fraîche
4 petits gâteaux secs

Matériel

1 petit couteau
1 planche à découper
1 robot culinaire
1 petit saladier
1 cuillère à glace (crème glacée)
1 palette en caoutchouc
4 coupes en verre
4 soucoupes

Pour commencer

La veille

1. Lave et égoutte les fraises.
2. Sèche-les sur une feuille de papier absorbant, puis enlève les petites queues.
3. Coupe les fraises en quatre et étale-les sur un petit plateau (couvert d'un papier ciré), en évitant qu'elles se touchent. Mets le plateau au congélateur.

Le jour même

1. Lave et assèche 4 belles feuilles de menthe fraîche.
2. Lave et égoutte les 4 fraises pour la présentation, sans enlever les queues (choisis les plus belles).

Service

Dépose trois boules de yaourt glacé dans chaque coupe. Plante un biscuit et décore avec une fraise et une feuille de menthe.

Préparation

1. Dans le bol du robot culinaire, verse le yaourt et le miel et ajoute les fraises encore congelées.

2. Ferme le couvercle et mets en route le robot. S'il est équipé de deux vitesses, mets en petite vitesse pendant une minute, puis en grande vitesse jusqu'à ce que les fraises soient toutes bien broyées.

3. Verse le mélange glacé dans un saladier et laisse durcir au congélateur jusqu'au moment de servir.

4. Mets les coupes dans les soucoupes. Trempe la cuillère à glace dans l'eau froide et forme trois boules que tu déposeras dans chaque coupe. Finis la décoration et sers immédiatement.

Trucs Si tu veux faire ce dessert en dehors de la saison des fraises, tu peux utiliser des fraises déjà congelées du commerce. Mais, bien sûr, ce sera un peu moins bon. Tu peux aussi les congeler pendant la saison et les garder au congélateur en petits sacs de 300 g (11 oz) bien étiquetés. C'est meilleur et plus économique.

Tarte aux raisins

Ingrédients

500 g (1 lb) de raisins frais bien sucrés
200 g (7 oz) de pâte à tarte congelée
100 g (3,5 oz) de sucre
4 jaunes d'œufs
150 ml (5,5 oz) de crème fraîche (35 %)
6 gouttes d'essence de vanille

Sauce au chocolat

100 g (3,5 oz) de chocolat noir
100 ml (3,5 oz) d'eau

Matériel

1 petit couteau
1 rouleau à pâtisserie
1 moule à tarte de 22 cm (8 ½ po)
1 petit saladier
1 petite casserole
1 petit fouet
1 palette en caoutchouc
4 assiettes à dessert
1 petite louche

Pour commencer

La veille

Sors la pâte à tarte du congélateur et garde-la au réfrigérateur.

Le jour même

Lave et égoutte les raisins que tu auras détachés de la grappe.

Service

Dépose une part de tarte dans chaque assiette et verse une petite louche de sauce au chocolat dessus.

Cuisson

Fais cuire environ 30 minutes dans un four à 180 °C (350 °F) ou à thermostat 4/5. Il faut mettre la grille au centre du four.

Trucs Ne jette pas les blancs d'œufs. Verse-les dans un petit pot de plastique et mets-les au congélateur. Tu pourras t'en servir plus tard, pour faire une meringue.

Préparation

1. À l'aide du rouleau, étends la pâte à tarte pour faire un rond de 2 mm (1/16 po) d'épaisseur et un peu plus large que le moule. Mets un peu de farine pour que ça ne colle pas.

2. Dépose la pâte dans le moule. Colle bien la pâte sur les bords et dans le fond en pressant avec les doigts.

3. Coupe la pâte qui dépasse avec le petit couteau et étale les raisins au fond.

4. Sépare les jaunes d'œufs des blancs et verse-les dans le saladier.

5. Ajoute le sucre et le sucre vanillé et fouette bien. Ajoute la crème et finis de mélanger. Verse la préparation dans la tarte et mets au four.

6. Mets l'eau à bouillir et verse-la sur le chocolat coupé en petits morceaux. Mélange bien avec le fouet.

Crêpes rigolotes

Ingrédients

3 pincées de sel
3 œufs
120 g (4,5 oz) de farine
150 ml (5,5 oz) de lait
150 ml (5,5 oz) de boisson gazeuse (Seven-Up ou équivalent)
6 gouttes d'essence de vanille
4 bananes bien mûres
1 citron
1 orange
1 petite tasse d'huile végétale

Sauce au chocolat

100 g (3,5 oz) de chocolat noir
2 oranges

Matériel

1 petit couteau
1 petit fouet
1 palette en caoutchouc
1 pinceau alimentaire
2 petits saladiers
1 poêle à crêpe antiadhésive
1 petite casserole
1 presse-agrumes
4 assiettes à dessert
1 petite louche

Pour commencer

1. Presse le citron. Épluche les bananes et coupe-les dans le sens de la longueur.
2. Dépose les bananes dans un saladier et verse le jus de citron. Mélange bien et mets le tout au réfrigérateur.
3. Coupe 4 belles rondelles d'orange.
4. Hache finement le chocolat.
5. Presse les 2 oranges.

Service

Coupe 2 crêpes tièdes, que tu disposeras dans l'assiette. Arrose de sauce au chocolat tiède et décore avec une rondelle d'orange.

Cuisson

Cuis les crêpes 2 minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive, sur un feu moyen.

Préparation

1. Dans un saladier, casse les œufs, ajoute le sucre vanillé, le sel et la boisson gazeuse, et mélange bien avec le fouet.

2. Mets la farine dans un autre saladier. Fais une fontaine, verse le lait au centre et commence à mélanger au fouet.

3. Au fur et à mesure que la pâte s'épaissit ajoute le mélange d'œufs. Fouette bien pour ne pas faire de grumeaux. Laisse reposer la pâte une heure au frais.

4. À l'aide du pinceau, huile légèrement la poêle. Quand elle sera bien chaude, verse une petite louche de pâte au centre de la poêle et étale-la au fond en faisant tourner la poêle. Fais cuire deux minutes, retourne la crêpe et laisse cuire encore deux minutes.

5. Enroule une demi-banane dans chaque crêpe et garde-les au chaud dans une assiette recouverte de papier d'aluminium, dans un four très doux.

6. Dans la casserole, fais bouillir le jus d'orange, puis, hors du feu, ajoute le chocolat coupé en petits morceaux. Mélange bien. C'est prêt pour le service !

Pommes en cage

Ingrédients

4 petites pommes à cuire
250 g (½ lb) de pâte feuilletée congelée
4 noix (4 c. à thé) de beurre
4 c. à soupe de sucre
4 pincées de cannelle moulue
1 œuf
15 ml (1 c. à soupe) de lait
100 g (3,5 oz) de raisins secs
500 ml (2 tasses) de jus de raisins
1 belle grappe de gros raisins noirs

Matériel

1 petit couteau
1 économe
1 vide-pomme
1 pinceau alimentaire
1 découpoir rond de 5 cm (2 po) de diamètre
1 rouleau à pâtisserie
4 assiettes à dessert
2 petits bols
1 fourchette
1 plaque à pâtisserie (à biscuits)

Pour commencer

1. Épluche les pommes et enlève le cœur avec le vide-pomme.
2. Mélange la cannelle avec le sucre.
3. Dans un petit bol, casse l'œuf, ajoute le lait et fouette bien avec une fourchette. Garde le mélange au frais.
4. Détache les raisins noirs, lave-les et coupe-les en deux.

Cuisson

Pour les pommes, fais cuire 30 à 40 minutes dans un four à 180 °C (350 °F) ou à thermostat 4/5. Il faut mettre la grille au centre du four.

Service

Dépose une pomme par assiette et verse la sauce autour.

Trucs Choisis une variété de pommes à cuire : Mac-Intosh, Cortland, etc. La cannelle n'est pas obligatoire. Tu peux la remplacer par du sucre vanillé.

Préparation

1. Enfarine la table et roule la pâte à 2 mm (1/16 po) d'épaisseur. Découpe quatre carrés de 12 cm (4,5 po) de côté et quatre ronds avec le découpoir, dans les petits morceaux restants.

2. Au centre de chaque carré, dépose une pomme, remplis le trou de sucre et ferme avec une noix de beurre.

3. Badigeonne avec le mélange d'œuf et de lait. Rabats chaque angle par-dessus la pomme en laissant les espaces légèrement entrouverts.

4. Badigeonne d'œuf le dessus et dépose le rond de pâte. Appuie avec la main pour souder la pâte. Laisse reposer au frais une heure environ dans un plat.

5. Dépose les pommes sur la plaque légèrement huilée et badigeonne le reste des œufs sur chaque pomme avec le pinceau. Mets au four.

6. Dans la casserole, verse le jus de raisin, les raisins secs et les raisins noirs. Cuis à feu doux jusqu'à ce que le jus diminue de moitié.

Mousse au chocolat

Ingrédients

4 œufs
125 g (4,5 oz) de beurre ramolli
200 g (7 oz) de chocolat à 72% de cacao
80 g (3 oz) de sucre
1 pincée de sel
4 biscuits secs au choix

Matériel

1 petit couteau
1 fouet
1 petite casserole
1 cuillère à soupe
1 spatule en caoutchouc
4 soucoupes de tasses à café
2 saladiers
4 petites dentelles en papier *(dollies)*
4 belles coupes en verre
1 fouet électrique

Pour commencer

1. Prépare ton bain-marie : sur feu très doux, fais chauffer de l'eau dans la casserole à mi-hauteur et pose un saladier dessus.
2. Coupe le chocolat en tout petits morceaux.
3. Prépare les coupes.

Service

Dépose une dentelle au fond de chaque soucoupe et pose une coupe sur chacune. Décore chaque mousse au chocolat avec un biscuit sec.

Trucs La mousse au chocolat doit être servie bien fraîche. Elle ne se conserve pas longtemps (une journée ou deux au réfrigérateur). Tu peux la servir avec une tuile aux amandes, une cigarette russe ou une fraise bien mûre. Elle sera excellente également avec une tranche de gâteau zigzag (voir la recette suivante).

Préparation

1. Verse le chocolat en morceaux dans le bain-marie et fais-le fondre en mélangeant régulièrement avec la spatule.

2. Sépare les jaunes des blancs d'œufs. Dépose les blancs dans un saladier et les jaunes dans un petit bol.

3. Ajoute le beurre dans le chocolat fondu (pas trop chaud) et mélange bien.

4. Fouette les blancs d'œufs avec le sucre et le sel et monte-les en neige bien ferme, comme une meringue.

5. Dans le chocolat fondu, ajoute les jaunes d'œufs et fouette bien.

6. Verse un peu de meringue dans le chocolat et mélange vigoureusement. Ensuite, ajoute le reste délicatement, avec la spatule en caoutchouc, en pliant le mélange. Verse dans les coupes avec la cuillère.

Gâteau zigzag

Ingrédients

4 œufs
200 g (7 oz) de beurre ramolli
200 g (7 oz) de farine
200 g (7 oz) de sucre
6 gouttes d'essence de vanille
1 pincée de sel
50 g (2 oz) de chocolat à cuire

Matériel

1 petit couteau
1 fouet
1 petite casserole
1 spatule en caoutchouc
1 moule à gâteau rectangulaire
2 saladiers
4 assiettes à dessert
1 fouet électrique
1 pinceau alimentaire

Pour commencer

Prépare ton bain-marie : sur feu très doux, fais chauffer de l'eau dans la casserole à moitié de sa hauteur et pose un saladier dessus. Coupe le chocolat en tout petits morceaux.

Cuisson

Fais cuire environ 30 minutes dans un four à 180 °C (350 °F) ou à thermostat 4/5. Il faut mettre la grille au centre du four.

Service

Dépose deux tranches de gâteau par assiette. Tu peux les servir avec une petite coupe de mousse au chocolat (recette à la page précédente) ou un fruit.

Trucs Ce gâteau sera encore meilleur si tu le fais tiédir un peu au four avant de le servir. Il se congèle très bien à condition de l'emballer dans un sac de plastique bien fermé. Pas plus de trois ou quatre semaines. N'oublie pas de marquer le nom du produit et la date de la mise au congélateur.

Préparation

1. Verse le chocolat en morceaux dans le bain-marie et fais-le fondre, pas trop chaud, en mélangeant régulièrement avec la spatule.

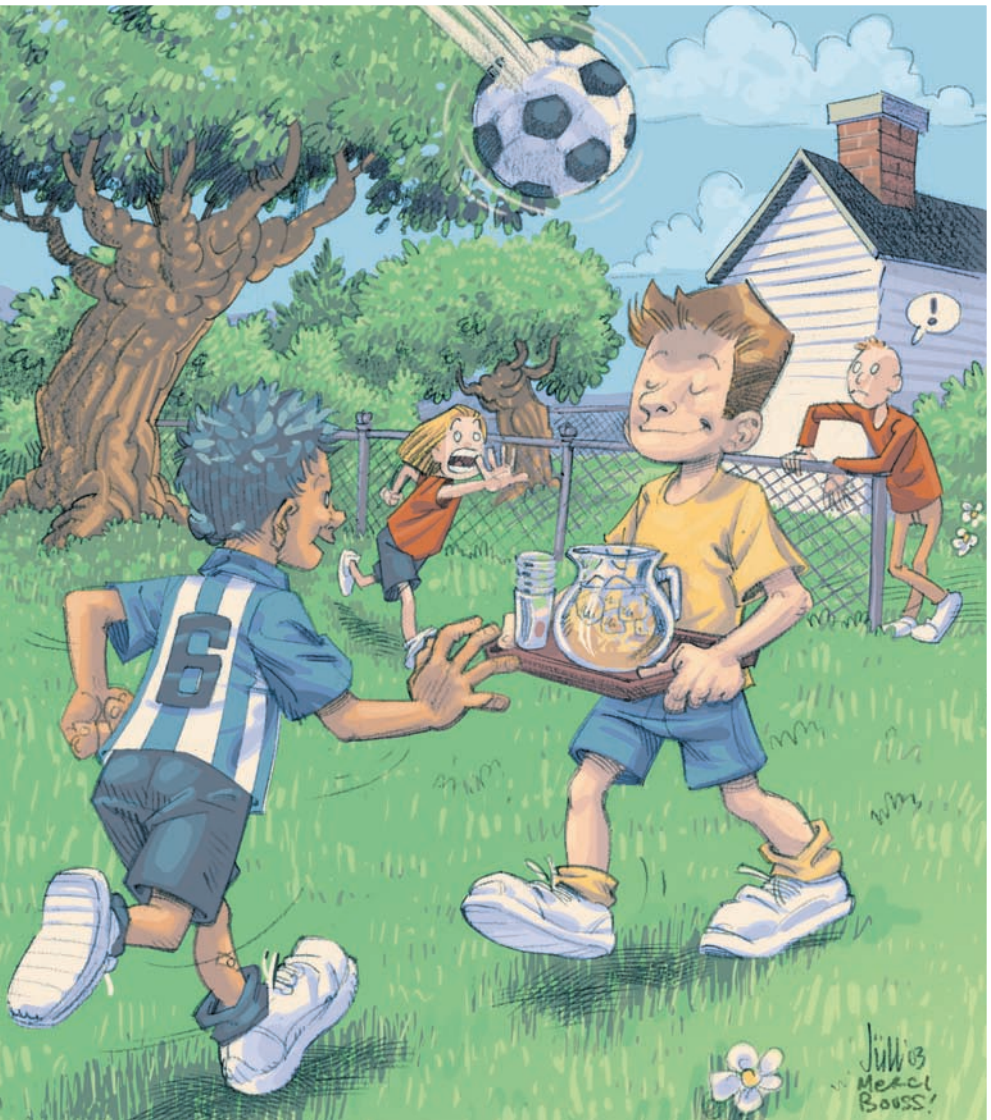
2. Sépare les jaunes des blancs d'œufs. Verse les blancs dans un saladier et les jaunes dans un petit bol.

3. Dans un saladier, verse le beurre ramolli, ajoute le sucre et le sucre vanillé, et fouette bien le tout. Ajoute les jaunes d'œufs, mélange bien et ajoute la farine.

4. Verse la pincée de sel dans les blancs d'œufs et fouette-les en neige bien ferme, comme une meringue.

5. Verse un peu de meringue dans le mélange précédent et mélange bien. Ensuite, ajoute tout le reste et mélange délicatement avec la spatule en caoutchouc en pliant. Verse dans le moule beurré et enfariné.

6. Sur la surface du gâteau, verse une ligne de chocolat fondu sur toute la longueur. Avec le petit couteau fait un zigzag en surface et mets au four.


!
6
Jüll 03
Merci
Bouss!

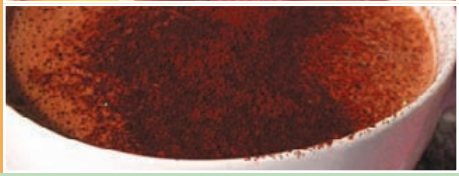
Limonade

Raisins givrés

Boisson à la menthe fraîche

Soupe de fruits frais

Chocolat chaud



BOISSONS ET PRÉPARATIONS AUX FRUITS

Granité à l'orange

Limonade

Ingrédients

4 oranges
5 citrons
1 pamplemousse rose
200 g (7 oz) de sucre
2 sachets de thé à la bergamote
200 ml (7 oz) d'eau
500 ml (2 tasses) d'eau gazeuse sans sucre
4 feuilles de menthe fraîche

Matériel

1 petit couteau
1 fouet
1 petite casserole
1 spatule en caoutchouc
1 presse-agrumes
2 saladiers
4 verres
1 pichet

Pour commencer

1. Presse 3 oranges, les citrons et le pamplemousse.
2. Coupe 4 rondelles dans la quatrième orange.
3. Sélectionne et lave 4 belles feuilles de menthe.

Trucs Si tu aimes la limonade plus citronnée, remplace les oranges par cinq citrons verts (limes). Tu peux prendre l'eau gazeuse de ton choix, mais de préférence pas trop sucrée, ou alors diminue le sucre de la recette.

Préparation

1. Porte l'eau à ébullition et fais infuser le thé pendant cinq minutes dans la casserole avec un couvercle.

2. Retire les sachets, ajoute le sucre et porte de nouveau à ébullition pour faire un sirop.

3. Dans un saladier, verse le sirop, ajoute les jus et l'eau gazeuse. Mélange bien.

4. Dans le pichet, dépose une vingtaine de glaçons et ajoute la limonade.

5. Trempe le haut de chaque verre dans la limonade puis dans du sucre pour donner un effet givré sur le pourtour du verre. Verse la limonade.

6. Fixe une rondelle d'orange sur le rebord de chaque verre. Pique une feuille de menthe, une paille, et hop !

Raisins givrés

Ingrédients

1 grappe de gros raisins verts
1 grappe de gros raisins noirs
1 grappe des gros raisins rouges
200 g (7 oz) de sucre
1 gros pot de glace (crème glacée) à la vanille
1 petit bocal de gelée de groseilles
4 feuilles de basilic frais
4 cigarettes russes (biscuits secs)
1 blanc d'œuf très frais

Matériel

1 petit couteau
1 cuillère à crème glacée
1 cuillère à café
2 saladiers
1 fouet
1 plat avec une feuille de papier ciré (paraffiné)
4 petites dentelles (*dollies*)
4 soucoupes
4 coupes à glace (à crème glacée)

Pour commencer

1. Égraine les raisins, lave-les et essuie-les soigneusement.
2. Sélectionne et lave 4 belles feuilles de basilic.

Trucs Choisis des raisins bien sucrés. Tu peux, si tu préfères, changer la saveur de la glace pour un parfum que tu aimes particulièrement; fais des essais. Tu peux prévoir ce dessert à l'avance. Conserve de la glace et des raisins givrés, bien emballés, dans un sac en plastique au congélateur.

Préparation

1. Fouette légèrement le blanc d'œuf dans le saladier.

2. Ajoute les raisins et mélange bien. Ensuite, roule-les dans le sucre pour les givrer.

3. Étale les raisins givrés sur la feuille de papier, en évitant qu'ils se collent entre eux, et place-les au congélateur au moins deux heures.

4. Dépose une boule de glace à la vanille dans chaque coupe, dispose des raisins tout autour et mets une cuillerée à café de gelée de groseille sur la glace. Plante une cigarette russe et une feuille de basilic pour la décoration.

Granité à l'orange

Ingrédients

4 oranges sanguines
4 oranges Navel
50 g (2 oz) de miel
100 ml (3,5 oz) d'eau
4 feuilles d'arbre (chêne, érable, etc.)

Matériel

1 petit couteau
1 cuillère à soupe
1 cuillère à café
1 saladier
1 fouet
1 casserole
1 plat assez large et peu profond
1 presse-agrumes
1 centrifugeuse à fruits
4 assiettes à dessert

Pour commencer

1. Presse les 4 oranges sanguines pour en extraire le jus.
2. Verse l'eau et le miel dans la casserole et fais bouillir le tout une minute. Fais refroidir ce sirop au réfrigérateur.
3. Lave et essuie bien chaque feuille d'arbre.

Service

Place une feuille d'arbre (verte en été ou aux couleurs de l'automne) dans chaque assiette. Dépose une orange dessus. Tu peux décorer avec une fleur du jardin en été ou une cocotte de pin en automne.

Trucs Si tu n'as pas de centrifugeuse, presse toutes les oranges et sers le granité dans des coupes bien glacées. Si ta maman possède un presse-purée à main, tu peux l'utiliser pour extraire le jus de la pulpe d'orange, que tu vas ôter des oranges de présentation.

Préparation

1. Tranche le haut des quatre oranges Navel ou d'une autre variété sans pépins.

2. Détache la pulpe à l'aide de la cuillère à café en faisant tourner l'orange et en prenant soin de ne pas percer la peau. Fais une torsion en maintenant la cuillère et la chair pour extraire l'orange d'un seul coup.

3. Extrais le jus de ces quatre oranges et verse le tout dans le saladier, avec le jus des oranges sanguines et le sirop. Mélange bien, verse dans le plat et place au congélateur vingt-quatre heures.

4. Place également les coquilles et les chapeaux des oranges au congélateur, à l'envers dans un plat.

5. Le lendemain, le granité aura durci. Gratte la surface avec la cuillère à soupe et remplis chaque coquille d'orange congelée, rapidement.

6. Dépose les oranges garnies au congélateur après les avoir couvertes avec leurs chapeaux. Tu pourras les servir une heure après, environ, bien glacées.

Boisson à la menthe fraîche

Ingrédients

1 gros bouquet de menthe fraîche
1 litre (4 tasses) d'eau de source
100 g (4 oz) de fructose
2 citrons verts (limes)
12 glaçons

Matériel

1 carafe de verre avec un bouchon
1 entonnoir
1 filtre à café
1 casserole
1 petit couteau
1 planche à découper
4 verres
1 belle cruche

Pour commencer

1. Effeuille, lave et égoutte les feuilles de menthe.
2. Coupe les citrons en rondelles fines. Gardes-en 4 pour la décoration.

Service

Verse la boisson dans les verres et dépose une feuille de menthe fraîche en surface. Termine la présentation par une paille et une rondelle de citron perchée sur le rebord du verre.

Préparation

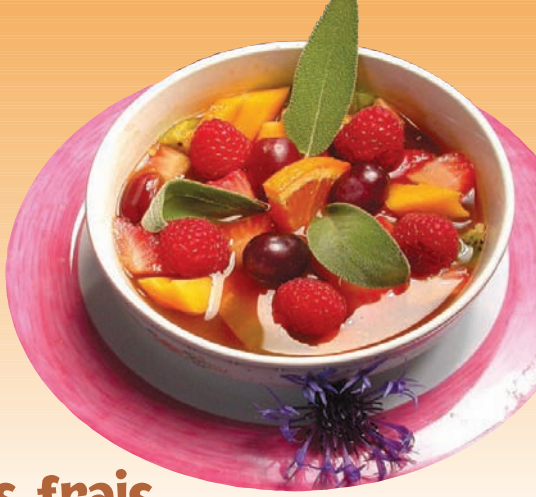
1. Remplis le tiers de la carafe avec les feuilles de menthe et ajoute l'eau.

2. Ferme bien la carafe et expose-la en plein soleil pendant toute une journée et mets-la une nuit au réfrigérateur.

3. Le lendemain, filtre le liquide dans la casserole. Mets le filtre à café dans l'entonnoir et verse. Laisse bien égoutter les feuilles de menthe.

4. Ajoute le fructose et fait bouillir une minute. Ajoute les rondelles de citron et laisse refroidir dans la casserole avant de verser le tout dans la cruche. Ajoute les glaçons C'est prêt pour le service !

Trucs Ne conserve pas plus de deux jours cette boisson au réfrigérateur. Si tu as le choix, achète plutôt de la menthe poivrée ; c'est la meilleure pour les infusions. Évite de consommer cette boisson le soir avant de te coucher. La menthe peut avoir un petit effet excitant et t'empêcher de t'endormir ! Le fructose est un sucre de fruits naturel. Facile à trouver dans le commerce, il est meilleur pour la santé que le sucre blanc.



Soupe de fruits frais

Ingrédients

200 g (7 oz) de fraises
200 g (7 oz) de framboises
2 kiwis
1 mangue
1 grappe de raisins noirs
1 citron
4 oranges
200 ml (7 oz) d'eau
1 sachet de thé vert
50 g (2 oz) de miel
4 feuilles de sauge fraîche
4 c. à soupe de crème fleurette (35%)

Matériel

1 petit couteau
1 planche à découper
1 presse-agrumes
1 petit saladier
1 petite casserole
1 fouet
4 assiettes à soupe

Pour commencer

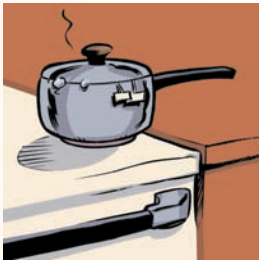
1. Lave et égoutte les fraises.
2. Nettoie les framboises. Épluche les kiwis et la mangue. Égraine et lave les raisins. Lave et éponge les feuilles de sauge, sur un papier absorbant.

Service

Verse la soupe dans chaque assiette. En surface, verse la crème et dépose une feuille de sauge. Tu peux servir une tranche de gâteau zigzag (voir page 70) en accompagnement. Un délice !

Préparation

1. Mets l'eau à bouillir et fais infuser le thé cinq minutes, avec un couvercle. Retire le sachet, ajoute le miel et mélange. Garde le tout au frais dans un saladier.



2. Presse les oranges et le citron et ajoute les jus au mélange précédent.

3. Coupe la mangue et les kiwis en petits morceaux et les fraises en quatre.

4. Coupe les raisins en deux (épépine s'il le faut), mélange le tout et ajoute délicatement les framboises. Garde au froid deux heures avant de servir.

Trucs Si tu veux faire ce dessert en dehors de la saison des fruits rouges, tu peux remplacer ces derniers par des fruits de saison, comme des pommes, des poires, etc., ou encore par des fruits exotiques. L'essentiel est que cette soupe soit consommée bien fraîche, le jour même.

Chocolat chaud

Ingrédients

200 g (7 oz) de chocolat à 72 % de cacao
500 ml (2 tasses) de lait
6 gouttes d'essence de vanille
2 c. à soupe de cassonade
3 grains de café
1 bâton de cannelle
1 c. à soupe de cacao en poudre

Matériel

1 petit couteau
1 planche à découper
1 petit saladier
1 petite casserole
1 fouet électrique
1 passoire à thé
4 bols ou 4 tasses

Pour commencer

1. Avec le couteau, hache le chocolat en petits morceaux.

Service

Verse le chocolat bien chaud dans chaque tasse et saupoudre légèrement de cacao en poudre à l'aide de la passoire à thé.

Préparation

1. Dans la casserole, verse le lait, ajoute les grains de café et la cannelle. Fais bouillir le tout une minute, à feu très doux, puis fais infuser cinq minutes avec un couvercle.

2. Ajoute le sucre et la cassonade et fais chauffer à nouveau.

3. Dépose les morceaux de chocolat dans le saladier et verse le lait à travers la passoire à thé pour filtrer. Mélange doucement pour tout faire fondre. Garde au frais toute une nuit.

4. Le lendemain, réchauffe le chocolat et fouette-le énergiquement, à l'aide du fouet électrique, pour le faire mousser avant de le servir dans des bols gardés au chaud dans un four doux.

Trucs Si tu n'aimes pas la cannelle, tu peux la remplacer par deux clous de girofle ou ne rien mettre du tout. Si tu utilises un chocolat moins fort en cacao, 64% par exemple, supprime une cuillerée de cassonade.

Préparer la table

Nous voici au terme de ce livre. J'espère que tu as aimé les recettes et qu'elles n'étaient pas trop difficiles à réaliser. Je suis sûr que tu t'es amélioré au fil de tes expériences gastronomiques et culinaires.

Préparer un bon repas, c'est bien, mais encore faut-il recevoir les invités comme ils le méritent : de l'attention, des sourires, un petit mot gentil et, bien entendu, une table bien dressée, avec goût. L'amour de la table, c'est aussi l'art de bien recevoir les gens que l'on aime. La famille, les amis, n'est-ce pas tout ce qui est important dans la vie ?

Tu as pris du temps pour préparer un bon repas et tu as décidé d'inviter tes parents ou tes grands-parents. C'est une excellente idée et je suis certain que tout le monde sera épaté par ton savoir-faire et ton savoir-vivre.

Voici donc quelques petits conseils pour t'aider à bien dresser la table et bien recevoir tes invités.

Tout d'abord, choisis une belle nappe et de belles serviettes, selon la circonstance (Noël, la Saint-Valentin, etc.).

- Les ustensiles doivent êtres placés dans l'ordre d'utilisation, de l'extérieur vers l'assiette.
- En général, par convive, il faut deux assiettes plates et une assiette à soupe dessus (si tu sers de la soupe, bien entendu !).
- Les fourchettes (à viande et à poisson) sont à gauche. Le couteau et la cuillère sont à droite.
- La cuillère à café et la fourchette à dessert au-dessus de l'assiette, près des verres.
- L'assiette à pain est à gauche, avec la serviette.
- Prévois un verre à eau et un ou deux verres à vin, suivant le menu (demande à papa, par exemple, de s'occuper du vin).
- Il faut aussi une salière et un moulin à poivre.
- Enfin, tu mets une carafe d'eau.

N'oublie pas que l'on sert toujours les dames en premier, puis les hommes, à partir des plus âgés.

Bon appétit, cher P'tit cuistot, et à très bientôt, je l'espère, pour d'autres aventures culinaires.

Les listes de provisions de monsieur Panier

Cette liste ne tient pas compte des produits que l'on trouve, en général, dans toutes les cuisines, le sel par exemple.

SALADES ET ENTRÉES

Champignons farcis 18
12 gros champignons de Paris – 1 bouquet de persil – 4 tranches de jambon – 1 laitue – 1 citron – 1 tomate

Soupe poireaux pommes de terre 20
1 gros poireau – 1 petit pot de crème fraîche (35%) – 1 bouquet de persil ou de cerfeuil

Poires aux crevettes 22
4 poires – 1 petit pot de fromage blanc (frais) – 18 grosses crevettes cuites – 1 petit bouquet de persil et de basilic – 1 citron – 1 laitue

Salade giroloise 24
1 petite boîte de maïs en grains – 1 petite boîte de cœurs de palmiers – 120 g (4 oz) de petites crevettes en conserve ou congelées – 1 petit bouquet d'estragon – 1 avocat – 1 citron – 1 laitue – 1 bocal d'olives noires

Tomates farcies au thon 26
4 tomates – 1 boîte de thon au naturel (dans l'eau) – 1 concombre sans pépins – 1 branche de céleri – 1 bouquet de persil plat – 1 laitue – 1 bocal d'olives vertes

Concombres à la crème 28
2 concombres sans pépins – 1 pot de crème fraîche (crème sure) – 1 petit bouquet d'estragon et de ciboulette

CASSE-CROÛTE RAPIDE

Pizza express 32
1 paquet de pain de mie (toast) – 2 tomates – 1 pot d'olives noires – 1 sachet de gruyère râpé – 1 bouquet de basilic – 1 petite boîte d'anchois à l'huile – 1 laitue romaine

Omelette bizarre 34
2 pommes vertes – 50 g (2 oz) de gruyère – 1 petit sachet de noix de Grenoble en coquille – 1 endive – 1 tomate

Tomates aux œufs 36
4 tomates – 1 oignon rouge – 1 baguette de pain – 8 œufs

Tartines croustillantes 38
1 boule de pain de campagne tranché – 4 tranches fines de jambon cru – 1 petit fromage de chèvre frais – 1 morceau d'emmental – 1 laitue frisée – 1 citron – 1 bouquet de persil

Sandwichs fraîcheur 40
1 pain au son tranché – 1 avocat – 1 petite boîte de pois chiches au naturel (dans l'eau) – 1 petit filet d'échalotes grises (sèches) – 1 bouquet de persil – 1 tomate – 1 laitue – 1 petite botte de céleri – 1 botte de carottes nouvelles avec les fanes – 1 citron

Croissants au jambon 42
4 croissants au beurre – 4 tranches de jambon – 50 g (2 oz) de gruyère râpé – 1 petite botte de céleri – 1 laitue

PLATS PRINCIPAUX

Pommes de terre farcies 46
200 g (7 oz) de chair à saucisse (porc haché) – 100 g (3,5 oz) de bœuf haché – 1 bouquet de persil – 1 chicorée scarole

Morue fraîche au poireau et au riz 48
4 filets de morue fraîche (cabillaud) – 200 g de riz long – 1 poireau – 1 tomate – 1 bouquet de persil – 1 petit verre de vin blanc sec – 1 citron

Blancs de poulet aux champignons et carottes au beurre 50
4 blancs de poulet (poitrine) – 1 petit paquet de champignons de Paris – 1 petit filet d'échalotes grises (sèches) – 1 botte de carottes nouvelles – 1 bouquet de persil et d'estragon – 1 petit pot de crème fraîche (35%)

Côtes de porc et gratin de courgettes 52
4 côtes de porc – 4 petites courgettes – 1 bouquet de persil – 1 petit pot de crème fraîche (35%) – 100 g (3,5 oz) de gruyère râpé

Bœuf haché et haricots verts 54
4 portions de 150 g (5,5 oz) de bœuf haché – 1 kg (2,25 lb) de haricots verts extra fins – 1 bouquet de persil

Escalopes de veau panées et spaghettis 56
4 escalopes de veau – 1 paquet de spaghettis – 3 tomates – 200 g (7 oz) de chapelure – 1 bouquet de persil et d'estragon – 1 citron

DESSERTS

Yogourt glacé aux fraises 60
1 panier (casseau) de fraises – 1 gros pot de yaourt (yogourt) nature – 100 g (3,5 oz) de miel – 1 bouquet de menthe fraîche – 1 paquet de biscuits secs au choix

Tarte aux raisins 62
500 g (1 lb) de raisins frais et sucrés – 200 g (7 oz) de pâte à tarte congelée – 150 ml (5,5 oz) de crème fraîche (35 %) – 1 tablette de 100 g (3,5 oz) de chocolat à cuire

Crêpes rigolotes 64
1 bouteille de boisson gazeuse (Seven-Up) – 4 bananes – 1 citron – 1 orange – 1 tablette de 100 g (3,5 oz) de chocolat à cuire

Pommes en cage 66
4 pommes à cuire – 250 g (½ lb) de pâte feuilletée congelée – 100 g (3,5 oz) de raisins secs – 500 ml (2 tasses) de jus de raisin – 1 belle grappe de raisins noirs

Mousse au chocolat 68
1 tablette de 200 g (7 oz) de chocolat à cuire – 1 paquet de biscuits secs au choix

Gâteau zigzag 70
1 tablette de 100 g (3,5 oz) de chocolat à cuire

BOISSONS ET PRÉPARATIONS AUX FRUITS

Limonade 74
4 oranges – 5 citrons – 1 pamplemousse rose – 1 petite boîte de thé à la bergamote en sachet – 1 bouteille d'eau gazeuse non sucrée – 1 bouquet de menthe fraîche

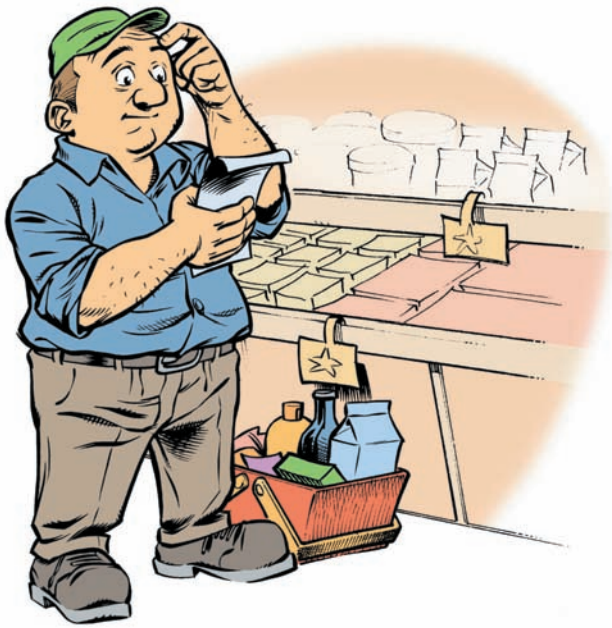
Raisins givrés 76
1 grappe de raisins verts – 1 grappe de raisins noirs – 1 grappe de raisins rouges – 1 gros pot de glace (crème glacée) à la vanille – 1 petit bocal de gelée de groseille – 1 bouquet de basilic – 1 paquet de biscuits secs au choix

Granité à l'orange 78
4 oranges sanguines – 4 oranges Navel – 1 petit pot de miel

Boisson à la menthe fraîche 80
1 gros bouquet de menthe fraîche – 100 g (3,5 oz) de fructose – 2 citrons verts (limes)

Soupe de fruits frais 82
200 g (7 oz) de fraises – 200 g (7 oz) de framboises fraîches (ou congelées) – 2 kiwis – 1 mangue – 1 grappe de raisins noirs – 1 citron – 4 oranges – 1 petite boîte de thé vert en sachets – 1 petit pot de miel – 1 bouquet de sauge fraîche – 1 petit pot de crème (35%)

Chocolat chaud 84
1 tablette de 200 g (7 oz) de chocolat à cuire – 1 petit sachet de cassonade – 1 bâton de cannelle – 1 petit paquet de cacao en poudre



Termes, mesures et équivalences

ALIMENTS

En France	Au Québec
Sucre poudre	Sucre granulé ou à fruits
Sucre glace	Sucre à glacer, sucre en poudre
Oignons frais	Échalote
Échalote, échalote grise	Échalote sèche ou française
Levure fraîche	Levure de boulanger
Levure lyophilisée	Levure sèche
Levure chimique	Poudre à pâte
Bicarbonate de soude	Soda à pâte (petite vache)
Farine type 55	Farine tout usage
Farine type 45	Farine à pâtisserie
Crème aigre	Crème sure
Crème fleurette	Crème à fouetter (35 % de matières grasses)
Maïzena	Fécule de maïs
Noix de beurre	Une cuillère à thé environ
Fromage blanc	Fromage frais
Thon au naturel	Thon dans l'eau
Céleri branche	Céleri
Moutarde	Moutarde forte ou de Dijon
Concombre anglais	Concombre sans pépins
Persil plat	Persil italien
Pain de mie	Pain toast
Pain complet	Pain de blé, pain brun
Baguette 200 g	Baguette française
Œufs sur le plat	Œufs au miroir
Tartine	Tranche de pain
Chair à saucisse	Porc haché
Steak haché	Bœuf haché (formé en boule aplatie)
Cabillaud	Morue fraîche
Blanc de poulet	Poitrine de poulet
Côte de porc	Côtelette de porc
Glace	Crème glacée
Panier de fraises	Casseau de fraises

MATÉRIEL ET USTENSILES

En France	Au Québec
Verre gradué, verre doseur	Tasse à mesurer
Gants à four	Mitaines
Économe	Couteau pour éplucher les pommes, par ex.
Film étirable	Pellicule plastique (Saran-Wrap, etc.)
Plaque à pâtisserie ou à four	Plaque à biscuits, tôle à biscuits
Couteau scie	Couteau à pain
Langue de chat	Palette en caoutchouc (Maryse)
Dentelles	*Dollies*

ÉQUIVALENCES DE TEMPÉRATURES

Chaleur	°C	Thermostat	°F
Très doux	150 °C	2	300 °F
Doux	160 °C	3	325 °F
	180 °C	4/5	350 °F
Moyen	190 °C	5	375 °F
	205 °C	5/6	400 °F
	220 °C	6	425 °F
Chaud	235 °C	6/7	450 °F
	260 °C	7/8	500 °F
	270 °C	8	–
Très chaud	280 °C	9	–
	290 °C	10	–

ÉQUIVALENCES DE POIDS ET VOLUMES

Système métrique	Tasses	Système impérial
5 ml	1 c. à thé	
15 ml	1 c. à soupe	
30 ml	2 c. à soupe	1 once (oz)
60 ml	¼ de tasse	2 onces
100 ml	–	3 onces
120 ml	½ tasse	4 onces
150 ml	–	5 onces
200 ml	¾ de tasse	6 onces
250 ml	1 tasse	8 onces
500 ml	2 tasses	16 onces

Litre (l)	Centilitre (cl)	Décilitre (dl)
1 litre	100 cl	10 dl
1/2 litre	50 cl	5 dl
1/4 litre	25 cl	2,5 dl
1/8 litre	12,5 cl	1,25 dl